

# Meal Plan - Menu régime pescétarien faible en glucides de 3000 calories



Grocery List   Day 1   Day 2   Day 3   Day 4   Day 5   Day 6   Day 7   Recipes

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur <https://www.strongrfastr.com>

**Day 1**      3034 kcal ● 230g protéine (30%) ● 179g lipides (53%) ● 91g glucides (12%) ● 36g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

475 kcal, 26g de protéines, 11g glucides nets, 34g de lipides



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Œuf dans une aubergine

361 kcal

## Collations

365 kcal, 23g de protéines, 6g glucides nets, 27g de lipides



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Bouchées concombre-fromage de chèvre

118 kcal

## Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Déjeuner

980 kcal, 49g de protéines, 34g glucides nets, 65g de lipides



Sandwich à la salade d'œufs et avocat  
1 sandwich(s)- 562 kcal



Graines de tournesol  
421 kcal

## Dîner

995 kcal, 84g de protéines, 38g glucides nets, 52g de lipides



Tomates rôties  
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



Tilapia en croûte d'amandes  
12 oz- 847 kcal

## Day 2

2949 kcal ● 223g protéine (30%) ● 168g lipides (51%) ● 94g glucides (13%) ● 42g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

475 kcal, 26g de protéines, 11g glucides nets, 34g de lipides



#### Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



#### Œuf dans une aubergine

361 kcal

### Collations

365 kcal, 23g de protéines, 6g glucides nets, 27g de lipides



#### Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal



#### Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



#### Bouchées concombre-fromage de chèvre

118 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

970 kcal, 62g de protéines, 27g glucides nets, 60g de lipides



#### Tempeh nature

8 oz- 590 kcal



#### Champignons sautés

16 oz de champignons- 381 kcal

### Dîner

920 kcal, 64g de protéines, 48g glucides nets, 46g de lipides



#### Saumon & légumes en une seule casserole

8 oz de saumon- 748 kcal



#### Lentilles

174 kcal

## Day 3

3031 kcal ● 304g protéine (40%) ● 155g lipides (46%) ● 76g glucides (10%) ● 29g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

585 kcal, 40g de protéines, 5g glucides nets, 43g de lipides



#### Œufs brouillés de base

4 œuf(s)- 318 kcal



#### Salade œuf & avocat

266 kcal

### Collations

365 kcal, 23g de protéines, 6g glucides nets, 27g de lipides



#### Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal



#### Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



#### Bouchées concombre-fromage de chèvre

118 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

940 kcal, 129g de protéines, 15g glucides nets, 38g de lipides



#### Haricots verts arrosés d'huile d'olive

217 kcal



#### Tilapia cajun

22 oz- 725 kcal

### Dîner

920 kcal, 64g de protéines, 48g glucides nets, 46g de lipides



#### Saumon & légumes en une seule casserole

8 oz de saumon- 748 kcal



#### Lentilles

174 kcal

## Day 4

3001 kcal ● 303g protéine (40%) ● 135g lipides (40%) ● 111g glucides (15%) ● 33g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

585 kcal, 40g de protéines, 5g glucides nets, 43g de lipides



Œufs brouillés de base  
4 œuf(s)- 318 kcal



Salade œuf & avocat  
266 kcal

### Collations

370 kcal, 18g de protéines, 20g glucides nets, 22g de lipides



Shake protéiné (lait)  
129 kcal



Noix de pécan  
1/4 tasse- 183 kcal



Compote de pommes  
57 kcal

### Déjeuner

940 kcal, 129g de protéines, 15g glucides nets, 38g de lipides



Haricots verts arrosés d'huile d'olive  
217 kcal



Tilapia cajun  
22 oz- 725 kcal

### Dîner

890 kcal, 68g de protéines, 70g glucides nets, 31g de lipides



Haricots verts  
63 kcal



Crevettes simples  
10 oz- 342 kcal



Frites au four  
483 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

## Day 5

2966 kcal ● 210g protéine (28%) ● 171g lipides (52%) ● 106g glucides (14%) ● 40g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 28g de protéines, 20g glucides nets, 30g de lipides



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate  
373 kcal



Muffin anglais beurré  
1/2 muffin(s) anglais- 106 kcal

### Collations

370 kcal, 18g de protéines, 20g glucides nets, 22g de lipides



Shake protéiné (lait)  
129 kcal



Noix de pécan  
1/4 tasse- 183 kcal



Compote de pommes  
57 kcal

### Déjeuner

920 kcal, 64g de protéines, 19g glucides nets, 55g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat  
3 demi poivron(s)- 683 kcal



Salade tomate et avocat  
235 kcal

### Dîner

980 kcal, 51g de protéines, 46g glucides nets, 63g de lipides



Tofu nature  
8 oz- 342 kcal



Pain pita  
2 pita(s)- 156 kcal



Salade simple mozzarella et tomate  
484 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

## Day 6

2943 kcal ● 201g protéine (27%) ● 175g lipides (54%) ● 99g glucides (13%) ● 40g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 28g de protéines, 20g glucides nets, 30g de lipides



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate  
373 kcal



Muffin anglais beurré  
1/2 muffin(s) anglais- 106 kcal

### Collations

345 kcal, 10g de protéines, 13g glucides nets, 27g de lipides



Bouchées pêche et fromage de chèvre  
1 pêche- 162 kcal



Noix de pécan  
1/4 tasse- 183 kcal

### Déjeuner

920 kcal, 64g de protéines, 19g glucides nets, 55g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat  
3 demi poivron(s)- 683 kcal



Salade tomate et avocat  
235 kcal

### Dîner

980 kcal, 51g de protéines, 46g glucides nets, 63g de lipides



Tofu nature  
8 oz- 342 kcal



Pain pita  
2 pita(s)- 156 kcal



Salade simple mozzarella et tomate  
484 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

## Day 7

2950 kcal ● 212g protéine (29%) ● 178g lipides (54%) ● 73g glucides (10%) ● 52g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 28g de protéines, 20g glucides nets, 30g de lipides



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate  
373 kcal



Muffin anglais beurré  
1/2 muffin(s) anglais- 106 kcal

### Collations

345 kcal, 10g de protéines, 13g glucides nets, 27g de lipides



Bouchées pêche et fromage de chèvre  
1 pêche- 162 kcal



Noix de pécan  
1/4 tasse- 183 kcal

### Déjeuner

955 kcal, 58g de protéines, 24g glucides nets, 64g de lipides



Salade tomate et avocat  
352 kcal



Saumon miel-moutarde  
9 oz- 603 kcal

### Dîner

950 kcal, 68g de protéines, 15g glucides nets, 56g de lipides



Saumon chili-citron vert  
8 oz- 474 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail  
478 kcal

### Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- poudre de protéine  
15 boules (1/3 tasse chacun) (465g)
- eau  
16 1/2 tasse(s) (3952mL)

## Produits laitiers et œufs

- lait entier  
2 1/2 tasse(s) (600mL)
- œufs  
36 grand (1800g)
- fromage de chèvre  
5 oz (141g)
- parmesan  
9 c. à soupe (45g)
- beurre  
3 petite portion (1" carr. x 1/3" haut) (15g)
- mozzarella fraîche  
1/2 livres (227g)

## Légumes et produits à base de légumes

- aubergine  
6 tranche(s) 2,5 cm (360g)
- tomates  
10 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (1212g)
- concombre  
3/4 concombre (21 cm) (226g)
- champignons  
1 livres (454g)
- tomates concassées en conserve  
2 tasse (484g)
- oignon  
2 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (245g)
- poivron  
4 1/2 grand (730g)
- Haricots verts surgelés  
5 1/3 tasse (645g)
- pommes de terre  
1 1/4 grand (7,5–11 cm diam.) (461g)
- épinards frais  
9 tasse(s) (270g)
- Ail  
7 1/3 gousse(s) (22g)
- blettes  
1 1/2 lb (680g)

## Graisses et huiles

## Céréales et pâtes

- farine tout usage  
1/3 tasse(s) (42g)

## Épices et herbes

- sel  
1/2 oz (12g)
- poudre d'ail  
2 c. à café (6g)
- aneth séché  
3 1/2 c. à café (4g)
- cumin moulu  
2 1/2 c. à café (5g)
- poivre noir  
2 1/2 g (3g)
- assaisonnement cajun  
2 c. à soupe (12g)
- basilic frais  
4 c. à soupe, haché (11g)
- moutarde de Dijon  
1 1/2 c. à soupe (23g)
- poudre de chili  
1 c. à café (3g)

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
4 1/2 avocat(s) (888g)
- compote de pommes  
2 barquette à emporter ( $\sim$ 115 g) (244g)
- jus de citron vert  
2 fl oz (mL)
- pêche  
2 moyen (6,5 cm diam.) (285g)
- limes  
1 fruit (5 cm diam.) (67g)

## Produits de boulangerie

- pain  
2 tranche (64g)
- muffins anglais  
1 1/2 muffin(s) (86g)
- pain pita  
4 pita, petit (dia. 10 cm) (112g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tempeh  
1/2 livres (227g)

- huile**  
1/2 livres (mL)
  - huile d'olive**  
3 oz (mL)
  - vinaigrette balsamique**  
4 c. à s. (mL)
- lentilles crues**  
1/2 tasse (96g)
  - tofu ferme**  
1 livres (454g)

## Produits à base de noix et de graines

- amandes**  
1/2 tasse, émincé (54g)
- graines de tournesol décortiquées**  
2 1/3 oz (66g)
- mélange de noix**  
6 c. à s. (50g)
- noix de pécan**  
1 tasse, moitiés (99g)

## Autre

- mélange de jeunes pousses**  
1 1/3 tasse (40g)

## Confiseries

- miel**  
3/4 c. à soupe (16g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- tilapia, cru**  
3 1/2 lb (1568g)
  - saumon**  
2 livres (935g)
  - crevettes crues**  
10 oz (284g)
  - thon en conserve**  
3 boîte (516g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**  
3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
1 1/2 tasse(s) (360mL)

1. La recette n'a pas d'instructions.

## Œuf dans une aubergine

361 kcal ● 20g protéine ● 28g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**aubergine**  
3 tranche(s) 2,5 cm (180g)  
**huile**  
3 c. à café (mL)  
**œufs**  
3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

**aubergine**  
6 tranche(s) 2,5 cm (360g)  
**huile**  
6 c. à café (mL)  
**œufs**  
6 grand (300g)

1. Enduisez l'aubergine d'huile et mettez-la dans une poêle à feu moyen, faites cuire environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.
2. Retirez l'aubergine de la poêle et, lorsqu'elle est assez froide pour être manipulée, creusez un petit trou au centre et réservez le petit disque retiré.
3. Remettez l'aubergine dans la poêle et cassez un œuf dans le trou. Faites cuire 4 minutes, puis retournez-la et faites cuire encore 2-3 minutes.
4. Salez et poivrez selon votre goût et servez avec le petit disque d'aubergine réservé.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Œufs brouillés de base

4 œuf(s) - 318 kcal ● 25g protéine ● 24g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1 c. à café (mL)  
**œufs**  
4 grand (200g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
2 c. à café (mL)  
**œufs**  
8 grand (400g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.\r\nChauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.\r\nVersez le mélange d'œufs.\r\nDès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.\r\nRépétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaissoissent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

### Salade œuf & avocat

266 kcal ● 15g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**poudre d'ail**  
1/3 c. à café (1g)  
**avocats**  
1/3 avocat(s) (67g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2/3 tasse (20g)  
**œufs, cuits durs et refroidis**  
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**poudre d'ail**  
2/3 c. à café (2g)  
**avocats**  
2/3 avocat(s) (134g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/3 tasse (40g)  
**œufs, cuits durs et refroidis**  
4 grand (200g)

1. Utilisez des œufs durs du commerce ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez à la fourchette jusqu'à homogénéité.
3. Servez sur un lit de verdure.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

373 kcal ● 26g protéine ● 26g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
3 grand (150g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**épinards frais**  
3 tasse(s) (90g)  
**parmesan**  
3 c. à soupe (15g)  
**tomates, coupé en deux**  
6 c. à s. de tomates cerises (56g)  
**Ail, haché**  
3/4 c. à café (2g)

Pour les 3 repas :

**œufs**  
9 grand (450g)  
**huile d'olive**  
4 1/2 c. à café (mL)  
**épinards frais**  
9 tasse(s) (270g)  
**parmesan**  
9 c. à soupe (45g)  
**tomates, coupé en deux**  
1 tasse de tomates cerises (168g)  
**Ail, haché**  
2 1/4 c. à café (6g)

1. Fouetter les œufs dans un petit bol avec un peu de sel et de poivre. Mettre de côté.
2. Placer une poêle moyenne sur feu moyen et ajouter l'huile d'olive et l'ail ; faire sauter jusqu'à ce que l'arôme se dégage, moins d'une minute.
3. Ajouter les épinards et cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ une minute.
4. Ajouter les œufs et cuire en remuant de temps en temps pendant une à deux minutes.
5. Incorporer le parmesan et les tomates et mélanger.
6. Servir.

### Muffin anglais beurré

1/2 muffin(s) anglais - 106 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**muffins anglais**  
1/2 muffin(s) (29g)  
**beurre**  
1 petite portion (1" carr. x 1/3" haut)  
(5g)

Pour les 3 repas :

**muffins anglais**  
1 1/2 muffin(s) (86g)  
**beurre**  
3 petite portion (1" carr. x 1/3" haut)  
(15g)

1. Couper le muffin anglais en deux.
2. Optionnel : toaster quelques minutes.
3. Tartiner du beurre sur chaque moitié.
4. Servir.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1 sandwich(s) - 562 kcal ● 30g protéine ● 31g lipides ● 29g glucides ● 11g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

**poudre d'ail**

1/2 c. à café (2g)

**avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

**pain**

2 tranche (64g)

**tomates, coupé en deux**

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

**œufs, cuits durs et refroidis**

3 grand (150g)

1. Utilisez des œufs durs achetés en magasin ou préparez-les vous-même en plaçant les œufs dans une petite casserole et en les couvrant d'eau. Portez l'eau à ébullition et laissez bouillir 8 à 10 minutes. Laissez les œufs refroidir puis écalez-les.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Ajoutez les tomates. Mélangez.
4. Déposez la salade d'œufs entre deux tranches de pain pour former un sandwich.
5. Servez.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

### Graines de tournesol

421 kcal ● 20g protéine ● 33g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



**graines de tournesol décortiquées**  
2 1/3 oz (66g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Donne 8 oz portions

**tempeh**  
1/2 livres (227g)  
**huile**  
4 c. à café (mL)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \r\nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

### Champignons sautés

16 oz de champignons - 381 kcal ● 14g protéine ● 30g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Donne 16 oz de champignons portions

**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**champignons, coupé en tranches**  
1 livres (454g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez les champignons dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 10 minutes.
3. Assaisonnez de sel/poivre et des épices ou herbes de votre choix. Servez.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Haricots verts arrosés d'huile d'olive

217 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1 1/2 trait (0g)  
**sel**  
1 1/2 trait (1g)  
**Haricots verts surgelés**  
2 tasse (242g)  
**huile d'olive**  
3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
3 trait (0g)  
**sel**  
3 trait (1g)  
**Haricots verts surgelés**  
4 tasse (484g)  
**huile d'olive**  
6 c. à café (mL)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

### Tilapia cajun

22 oz - 725 kcal ● 124g protéine ● 24g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**assaisonnement cajun**  
1 c. à soupe (6g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**tilapia, cru**  
1 1/2 lb (616g)

Pour les 2 repas :

**assaisonnement cajun**  
2 c. à soupe (12g)  
**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**tilapia, cru**  
2 3/4 lb (1232g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Graissez un plat de cuisson de 23x33 cm.
2. Placez les filets de tilapia au fond du plat et badigeonnez les deux faces avec l'huile et l'assaisonnement cajun.
3. Couvrez le plat et faites cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le poisson soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s) - 683 kcal ● 61g protéine ● 36g lipides ● 13g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

**avocats**  
3/4 avocat(s) (151g)  
**jus de citron vert**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**sel**  
1 1/2 trait (1g)  
**poivre noir**  
1 1/2 trait (0g)  
**poivron**  
1 1/2 grand (246g)  
**oignon**  
3/8 petit (26g)  
**thon en conserve, égoutté**  
1 1/2 boîte (258g)

Pour les 2 repas :

**avocats**  
1 1/2 avocat(s) (302g)  
**jus de citron vert**  
3 c. à café (mL)  
**sel**  
3 trait (1g)  
**poivre noir**  
3 trait (0g)  
**poivron**  
3 grand (492g)  
**oignon**  
3/4 petit (53g)  
**thon en conserve, égoutté**  
3 boîte (516g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

### Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**oignon**  
1 c. à s., haché (15g)  
**jus de citron vert**  
1 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/4 c. à café (1g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**avocats, coupé en dés**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (62g)

Pour les 2 repas :

**oignon**  
2 c. à s., haché (30g)  
**jus de citron vert**  
2 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**avocats, coupé en dés**  
1 avocat(s) (201g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (123g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Salade tomate et avocat

352 kcal ● 5g protéine ● 27g lipides ● 10g glucides ● 12g fibres



**oignon**  
1 1/2 c. à s., haché (23g)  
**jus de citron vert**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
3/8 c. à café (1g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**avocats, coupé en dés**  
3/4 avocat(s) (151g)  
**tomates, coupé en dés**  
3/4 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (92g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

### Saumon miel-moutarde

9 oz - 603 kcal ● 53g protéine ● 37g lipides ● 14g glucides ● 1g fibres



Donne 9 oz portions

**saumon**

1 1/2 filet(s) (170 g chacun) (255g)

**moutarde de Dijon**

1 1/2 c. à soupe (23g)

**miel**

3/4 c. à soupe (16g)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à café (mL)

**Ail, haché**

3/4 gousse (2g)

1. Préchauffez le four à 350 F (180 C)
2. Étalez la moitié de la moutarde sur le dessus du saumon.
3. Chauffez l'huile à feu moyen-vif et faites saisir le dessus du saumon pendant 1 à 2 minutes.
4. Pendant ce temps, mélangez le reste de moutarde, le miel et l'ail dans un petit bol.
5. Transférez le saumon sur une plaque graissée, peau vers le bas, et badigeonnez le dessus avec le mélange au miel.
6. Faites cuire au four environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce que ce soit cuit.
7. Servez.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de noix**

2 c. à s. (17g)

Pour les 3 repas :

**mélange de noix**

6 c. à s. (50g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

## Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**

2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

**œufs**

6 grand (300g)

1. Remarque : des œufs précuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

### Bouchées concombre-fromage de chèvre

118 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**aneth séché**

1/2 c. à café (1g)

**fromage de chèvre**

1 oz (28g)

**concombre, tranché**

1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 3 repas :

**aneth séché**

1 1/2 c. à café (2g)

**fromage de chèvre**

3 oz (85g)

**concombre, tranché**

3/4 concombre (21 cm) (226g)

1. Garnissez des tranches de concombre de fromage de chèvre et d'aneth.
2. Servez.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

**poudre de protéine**

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

**poudre de protéine**

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

### Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**noix de pécan**

4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

**noix de pécan**

1/2 tasse, moitiés (50g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

### Compote de pommes

57 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**compote de pommes**

1 barquette à emporter (~115 g)  
(122g)

Pour les 2 repas :

**compote de pommes**

2 barquette à emporter (~115 g)  
(244g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bouchées pêche et fromage de chèvre

1 pêche - 162 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**pêche**

1 moyen (6,5 cm diam.) (143g)

**fromage de chèvre**

2 c. à soupe (28g)

**sel**

1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**pêche**

2 moyen (6,5 cm diam.) (285g)

**fromage de chèvre**

4 c. à soupe (56g)

**sel**

2 trait (1g)

1. Coupez la pêche de haut en bas en fines lamelles.
2. Mettez du fromage de chèvre et une pincée de sel (le sel de mer est préférable, mais tout type conviendra) entre deux lamelles de pêche pour former un mini-sandwich. Servez.

### Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**noix de pécan**

4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

**noix de pécan**

1/2 tasse, moitiés (50g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Tomates rôties

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Donne 2 1/2 tomate(s) portions

**huile**

2 1/2 c. à café (mL)

**tomates**

2 1/2 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(228g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

### Tilapia en croûte d'amandes

12 oz - 847 kcal ● 82g protéine ● 40g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Donne 12 oz portions

**amandes**

1/2 tasse, émincé (54g)

**tilapia, cru**

3/4 lb (336g)

**farine tout usage**

1/3 tasse(s) (42g)

**sel**

2 trait (1g)

**huile d'olive**

1 c. à soupe (mL)

1. Mixez la moitié des amandes avec la farine dans un bol peu profond.
2. Assaisonnez le poisson de sel et panez-le dans le mélange de farine/amandes.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire le poisson environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférez sur une assiette.
4. Mettez les amandes restantes dans la poêle et faites-les cuire en remuant environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient toastées.
5. Parsemez les amandes sur le poisson.
6. Servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Saumon & légumes en une seule casserole

8 oz de saumon - 748 kcal ● 53g protéine ● 46g lipides ● 23g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**saumon**  
1/2 livres (227g)  
**tomates concassées en conserve**  
1 tasse (242g)  
**aneth séché**  
1 c. à café (1g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**eau**  
1/4 tasse(s) (60mL)  
**cumin moulu**  
1 c. à café (2g)  
**oignon, tranché**  
1 petit (70g)  
**poivron, coupé en lanières**  
1 moyen (119g)

Pour les 2 repas :

**saumon**  
1 livres (454g)  
**tomates concassées en conserve**  
2 tasse (484g)  
**aneth séché**  
2 c. à café (2g)  
**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**cumin moulu**  
2 c. à café (4g)  
**oignon, tranché**  
2 petit (140g)  
**poivron, coupé en lanières**  
2 moyen (238g)

1. Chauffez l'huile, le poivron et l'oignon dans une poêle à feu moyen. Faites revenir environ 6-8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajoutez l'eau, le cumin et du sel/poivre selon votre goût. Laissez mijoter 5 minutes.
3. Déposez le saumon sur les légumes. Couvrez avec un couvercle et laissez cuire encore 8-10 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon soit cuit.
4. Parsemez d'aneth et servez.

### Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**lentilles crues, rincé**  
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
1/2 tasse (96g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Haricots verts

63 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



**Haricots verts surgelés**  
1 1/3 tasse (161g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Crevettes simples

10 oz - 342 kcal ● 57g protéine ● 13g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 10 oz portions

**huile**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**crevettes crues, décortiquées et déveinées**  
10 oz (284g)

1. Faites chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen.\r\nAjoutez les crevettes et faites cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles deviennent roses et opaques. Assaisonnez avec du sel, du poivre ou l'assaisonnement de votre choix.

### Frites au four

483 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 62g glucides ● 11g fibres



**pommes de terre**  
1 1/4 grand (7,5–11 cm diam.) (461g)  
**huile**  
1 1/4 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrozez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Tofu nature

8 oz - 342 kcal ● 18g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :  
**huile**  
4 c. à café (mL)  
**tofu ferme**  
1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :  
**huile**  
8 c. à café (mL)  
**tofu ferme**  
1 livres (454g)

1. Coupez le tofu en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. Faites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faire cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

### Pain pita

2 pita(s) - 156 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pain pita**  
2 pita, petit (dia. 10 cm) (56g)

Pour les 2 repas :

**pain pita**  
4 pita, petit (dia. 10 cm) (112g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

### Salade simple mozzarella et tomate

484 kcal ● 28g protéine ● 34g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette balsamique**  
2 c. à s. (mL)  
**basilic frais**  
2 c. à soupe, haché (5g)  
**mozzarella fraîche, tranché**  
4 oz (113g)  
**tomates, tranché**  
1 1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(273g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette balsamique**  
4 c. à s. (mL)  
**basilic frais**  
4 c. à soupe, haché (11g)  
**mozzarella fraîche, tranché**  
1/2 livres (227g)  
**tomates, tranché**  
3 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(546g)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Saumon chili-citron vert

8 oz - 474 kcal ● 47g protéine ● 31g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 8 oz portions

**saumon**

1/2 lb (227g)

**poudre de chili**

1 c. à café (3g)

**cumin moulu**

1/2 c. à café (1g)

**limes, coupé en tranches**

1 fruit (5 cm diam.) (67g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et recouvrez une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Disposez suffisamment de rondelles de citron vert sur le parchemin pour former un lit pour le saumon. Déposez le saumon, peau vers le bas, sur les rondelles.
3. Versez un peu de jus de citron vert sur le saumon et frottez-le avec du chili en poudre, du cumin et un peu de sel. Disposez les rondelles de citron restantes sur le dessus.
4. Faites cuire 12-15 minutes jusqu'à ce que le saumon s'effeuille facilement à la fourchette. Pressez du jus de citron vert supplémentaire dessus et servez.

### Chou cavalier (collard) à l'ail

478 kcal ● 21g protéine ● 25g lipides ● 14g glucides ● 28g fibres



**blettes**  
1 1/2 lb (680g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**Ail, haché**  
4 1/2 gousse(s) (14g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**  
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)  
**eau**  
2 tasse(s) (479mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)  
**eau**  
14 tasse(s) (3353mL)

1. La recette n'a pas d'instructions.